



健やかで 幸せあふれる

健幸レシピ



秋は収穫の季節。岩手の豊かな大地で育った秋の味覚の代表格・里芋と、新鮮な牛乳から生まれたチーズを合わせた、おつまみにもなる親しみやすいレシピを紹介します。



あとのせチーズの和風バゲット

二子さといも

今号のメニュー

今号の
いわて食財

ふたご 二子さといも



豊かな土壌で育つ二子さといもは、北上地域のシンボル。粘り気が強く煮崩れしにくいのが特徴で、とろりととろけるような食感は煮物や芋の子汁に最適です。

いわて県産の食材がいっぱい!

いわての食財



<https://www.iwate-syokuzaiclub.com/>



さらにこちらも /

雫石チーズ工房

みどりのチーズ 新緑 (焼けるチーズ)

雫石町の新鮮な牛乳が原料。クセがなくミルクィな風味で焼いて食べるのがおすすめ。焼いても溶けず、今までにないい食感が楽しめます。



アンケートに
答えてゲットしよう!

みどりのチーズ(焼けるチーズ)が
当たるアンケート企画実施中!
詳細は裏表紙を見てね!

作り方

[下準備] ○皮をむいた里芋をボウルに入れて、塩(分量外)をまんべんなくこすりつけるように転がしながら、ぬめりをとり、水洗いする。○ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を入れた熱湯で茹でておく。

[1] フライパンにごま油小さじ1(分量外)を熱し、合挽き肉に火を通す。肉の色が変わったら、下準備した里芋と、かぶるくらいの水、砂糖、酒、みりん、醤油を加え20分程煮る。

[2] 里芋が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけてざっと混ぜる。

[3] 彩りに塩茹でしておいたブロッコリーを加え混ぜる。

[4] きれいにしたフライパンにチーズを入れ、焼き色をつける。

[5] バゲットに、里芋を軽くほぐした[3]のをせ、上に[4]のをのせてできあがり!

材料(6切れ分)

バゲット …… 6切れ
二子さといも …… 300g(6個程度)
ブロッコリー 1/4個(塩茹で)
合挽き肉 …… 100g
砂糖、酒、みりん、醤油 …… 各大さじ1.5
水溶き片栗粉 …… 適量
みどりのチーズ(焼けるチーズ) …… 約80g(1パック)

[レシピ監修]

上級食育アドバイザー
晴澤雪枝さん

滝沢市在住。テレビ出演
や料理教室、東北復興
支援プロジェクト出張
講師など、岩手県を中心
に活躍中。

岩手県民の皆さまへ

旬のいわて果実を使った限定スイーツが勢揃い!

県内の人気店が贈る、秋の果実をふんだんに使ったご褒美スイーツを限定販売!



あなたを満たすプレミアムフルーツ
いわて果実

パティスリー フェア



PREMIUM WEEKS 9/26(土) 10/18(日)

PREMIUM WEEKS 10/31(土) 11/21(土)

お問い合わせ | 県庁流通課(TEL:019-629-5732)
または「いわて果実」でWeb検索

参加店は、
いわて果実
WEBサイトを
ご覧ください。

